



# 中部大学 管理栄養教育セミナー (第9回)

日時：平成30年11月10日(土) 13:30～15:45 (受付13:00～)

場所：中部大学春日井キャンパス「不言実行館」1階アクティブホール

講演 & 質疑応答

13:40～15:40

(途中、休憩あり)

【愛知県栄養士会生涯教育実務単位  
振替認定研修会(1単位)】申請中

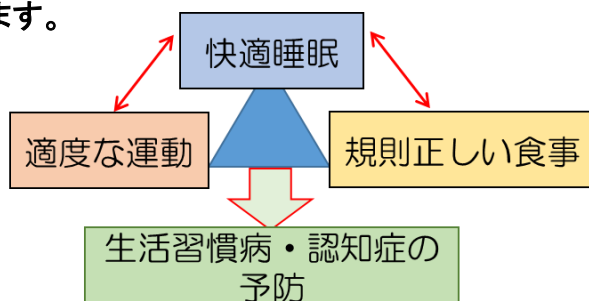
## 「睡眠と食事・栄養」

～若者の健康からシニアの認知症予防まで～

講師：中部大学 生命健康科学研究所 特任教授  
宮崎 総一郎 氏

(中部大学健康増進センター 睡眠相談室長)

一生のおよそ3分の1の時間を占める睡眠。現代社会では、交代勤務や深夜労働などから睡眠不足や睡眠障害が増えています。これらは、うつ病や自殺と関係し、生活習慣病や認知症のリスクファクターと言われています。睡眠を改善するには、睡眠健康指導、栄養指導がキーとなります。



### ◆受講対象者 (200名程度)

- ・中部大学管理栄養科学専攻臨地実習施設の管理栄養士
- ・中部大学管理栄養科学専攻の学生および卒業生
- ・その他の管理栄養士および栄養士等

### ◆参加費：無料

◆申込方法：氏名、所属、連絡先(TEL/FAX、Eメールアドレス)を明記のうえ、FAXまたはEメールにて以下の連絡先に申し込んでください。なお、申込み多数の場合は、本学管理栄養科学専攻臨地実習施設の方を優先させていただきます。

【申込期間】平成30年10月9日(火)～11月2日(金)

主催：中部大学応用生物学部食品栄養科学科管理栄養科学専攻、管理栄養実習センター

連絡先：中部大学 臨地臨床実習推進部事務室

TEL：0568-51-4860 / FAX：0568-51-5370

E-mail: jissy@office.chubu.ac.jp